

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

				12월 01일(월)	12월 02일(화)	12월 03일(수)	12월 04일(목)	12월 05일(금)
주간 학교급식 영양량				· 혼합잡곡밥(5) · 황태콩나물국(5.6) · 안동찜닭 (5.6.13.15) · 도라지오이무침 (5.6.13) · 배추김치(9) · 사과	· 발아현미밥 · 해물순두부찌개 (5.6.9.13) · 알배추겉절이(13) · 감자채볶음(5) · 부추달걀말이(1.5) · 깍두기(9) · 꿀드키위	· 차수수밥 · 새우살조랭이떡국 (1.5.6.9.13.18) · 대패바삭볼고기 (5.6.10.13) · 파김치(9) · 배배추러스 (1.2.5.6.13) · 알배추쌈&쌈장 (5.6.13)	· 기장밥 · 혼합살미역국 (5.6.18) · 오이소박이(9.13) · 미역줄기볶음 (5.6.18) · 생선까스&타르타르 소스(1.5.6.13) · 배추김치(9)	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품				러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	4.20	772.09	753.10	968.74	761.21	
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.08	114.80	102.23	125.42	113.76	
단백질(g)	20.28	20.28	15.57	37.59	24.25	26.88	35.69	
지방(g)	0.00	0.00	27.35	16.23	26.47	37.67	16.79	
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	176.04	179.16	205.36	133.27	186.38	
티아민(mg)	0.33	0.40	0.48	0.46	0.54	0.64	0.27	
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.43	0.52	0.54	0.41	0.24	
비타민C(mg)	25.73	33.40	24.65	10.89	72.43	5.52	9.77	
칼슘(mg)	223.43	268.57	215.82	191.53	186.61	165.95	319.21	
철분(mg)	3.23	4.08	4.50	4.36	5.20	3.45	5.00	

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2022. 7. 1. 부터 25~20배 크기(「외식지표시제 시행령」 제2조)

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

		12월 08일(월)	12월 09일(화)	12월 10일(수)	12월 11일(목)	12월 12일(금)		
주간 학교급식 영양량		· 혼합잡곡밥(5) · 돈육고추장찌개 (5.6.10.13) · 브로콜리+초고추장 (5.6.13) · 매콤떡볶이 (1.5.6.13) · 순살고등어구이 (5.7) · 배추김치(9)	· 후리카케보조밥 (1.2.5.6.9.13.16.18) · 잔치국수 (1.5.6.13) · 허니간장치킨 (2.4.5.6.15.16.18) · 배추김치(9) · 굴	· 차수수밥 · 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.12.15) · 시금치나물 (5.6.18) · 우물고기버섯볶음 (5.6.13.16) · 배추김치(9) · 플드키위	· 기장밥 · 우동장국 (1.2.5.6.9.13) · 토마토스파게티 (1.2.5.6.9.10.12.13) · 맛살양상추샐러드& 오리엔탈드레싱 (1.2.5.6.8.12.13) · 치킨까스&소스 (1.5.6.12.13.15.18) · 배추김치(9)	· 카레라이스 (2.5.6.10.12.13.16) · 팽이버섯된장국 (5.6) · 어묵채소볶음 (1.5.6.13) · 단무지무침 · 찐만두 (1.5.6.10.13.15.16) · 배추김치(9)		
식재료		원산지	원산지	원산지	원산지	원산지		
쇠고기(종류)/가공품		국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품		국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
1) 쌀/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
낙지/가공품		중국산	중국산	중국산	중국산	중국산		
명태/가공품		러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산		
고등어/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
오징어/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품		국내산	국내산	국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품		베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	0.91	781.99	826.57	734.50	832.35	765.07
탄수화물(g)	0.00	0.00	58.67	110.06	128.21	98.39	117.95	116.27
단백질(g)	20.28	20.28	18.03	39.07	31.97	38.92	33.63	31.85
지방(g)	0.00	0.00	23.31	18.89	18.25	20.51	24.07	19.08
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	158.10	112.31	143.19	288.00	66.84	180.16
티아민(mg)	0.33	0.40	0.57	0.58	0.53	0.51	0.38	0.86
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.50	0.72	0.28	0.58	0.41	0.50
비타민C(mg)	25.73	33.40	41.43	22.19	35.99	110.98	18.01	19.96
칼슘(mg)	223.43	268.57	206.68	188.97	253.40	168.88	192.07	230.08
철분(mg)	3.23	4.08	4.46	4.04	3.59	6.13	3.27	5.28

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2022.7.1 부터 25~20배 증가(「외식표시제 시행령」 제2조)

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.게, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

				12월 15일(월)	12월 16일(화)	12월 17일(수)	12월 18일(목)	12월 19일(금)
주간 학교급식 영양량				· 취나물밥&잔파양념장(5.6.13) · 김치콩나물국(5.6.9) · 간장감자조림(13) · 꽃맛살매추리알샐러드(1.5.6.8.13.18) · 해물완자구이(1.2.5.6.9.17.18) · 깍두기(9) · 아이스홍시	· 발아현미밥 · 들깨시락국(5.6) · 미역무침 · 오리고추장볶음(2.5.6.13) · 해물채소전(1.5.6.9.13.17) · 배추김치(9)	· 차수수밥 · 쇠고기미역국(5.6.16) · 코다리무조림(5.6.13) · 숙주부추나물(5.6) · 룡합쌀통오징어튀김(5.6.17) · 배추김치(9)	· 기장밥 · 미소장국(5.6.9) · 연두부&양념장(5.6.13) · 오이양파무침(13) · 매편치즈닭갈비(2.5.6.13.15) · 배추김치(9)	· 장대현김밥(1.5.6.8) · 작은우동(1.2.5.6.9.13) · 비엔나채소볶음(2.5.6.10.12.13.15.16) · 배추김치(9) · 설향말기
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산	중국산	중국산
명태/가공품				러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산	베트남산	베트남산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	0.22	737.59	853.64	739.35	796.33	786.58
탄수화물(g)	0.00	0.00	59.95	107.58	133.19	101.29	120.01	117.42
단백질(g)	20.28	20.28	18.91	30.76	41.32	43.17	39.76	27.77
지방(g)	0.00	0.00	21.14	20.87	15.98	16.78	15.79	21.42
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	207.59	149.21	198.98	216.33	201.25	272.16
티아민(mg)	0.33	0.40	0.57	0.81	0.50	0.43	0.72	0.36
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.51	0.54	0.61	0.49	0.51	0.39
비타민C(mg)	25.73	33.40	33.98	18.53	24.72	24.29	15.69	86.67
칼슘(mg)	223.43	268.57	296.70	425.14	332.98	244.11	257.25	224.02
철분(mg)	3.23	4.08	4.92	5.22	6.34	5.47	3.27	4.31

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찹쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2022. 7. 1 부터 25~20배 증가(「외식표시제 시행령」 제2조)

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

				12월 22일(월)	12월 23일(화)	12월 24일(수)	12월 25일(목)	12월 26일(금)
주간 학교급식 영양량				· 혼합잡곡밥(5) · 꽃게된장국(5.6.8) · 연근근약조림(5.6.13) · 상추&쌈장(5.6.13) · 오뎀불고기(5.6.10.13.17) · 배추김치(9)		· 후리카케보조밥(1.2.5.6.9.13.16.18) · 크림스프(2.5.6.13.16) · 볼글레파스타(1.5.6.13.18) · 참스테이크(16) · 배추김치(9) · 크리스마스케익(1.2.5.6.10.13.16)	· 검정쌀밥 · 마라탕(1.2.5.6.10.15.16) · 상하이피자(1.2.5.6.12.15.16) · 배추김치(9) · 아이스홍시	
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산		국내산(한우)/국내산
돼지고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/국내산
닭고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/국내산
오리고기/가공품				국내산/국내산		국내산/국내산		국내산/국내산
1) 쌀/가공품				국내산		국내산		국내산
2) 배추/가공품				국내산		국내산		국내산
3) 고춧가루/가공품				국내산		국내산		국내산
4) 콩/가공품				국내산		국내산		국내산
낙지/가공품				중국산		중국산		중국산
명태/가공품				러시아산		러시아산		러시아산
고등어/가공품				국내산		국내산		국내산
갈치/가공품				국내산		국내산		국내산
오징어/가공품				국내산		국내산		국내산
꽃게/가공품				국내산		국내산		국내산
참조기/가공품				국내산		국내산		국내산
주꾸미/가공품				베트남산		베트남산		베트남산
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	4.32	748.54		958.27		737.34
탄수화물(g)	0.00	0.00	57.18	108.92		112.08		123.08
단백질(g)	20.28	20.28	15.78	41.39		30.16		23.41
지방(g)	0.00	0.00	27.04	14.37		40.75		17.19
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	176.09	184.24		262.85		81.18
티아민(mg)	0.33	0.40	0.45	0.67		0.24		0.45
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.50	0.54		0.46		0.50
비타민C(mg)	25.73	33.40	29.47	38.58		29.46		20.37
칼슘(mg)	223.43	268.57	223.35	258.49		250.45		161.12
철분(mg)	3.23	4.08	5.55	4.03		8.55		4.07

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량에 위 요인부터 큰 요인까지의 여야량이 평균입니다

\* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찌쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 길절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에서 사용하는 배추/일같이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 길절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2022. 7. 1. 부터 25~20배 증가(「외사지표시제 시행령」 제2조)

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣

# 학교급식 식재료 원산지 및 영양표시제

장대현중고등학교

(중식)

				12월 29일(월)	12월 30일(화)	12월 31일(수)	01월 01일(목)	01월 02일(금)
주간 학교급식 영양량				· 쪽파달걀국(1.5.6) · 꼬들단무지우침(13) · 잡채자장밥(1.5.6.10.13.16) · 배추김치(9) · 굴 · 대왕제육찜빵만두(1.2.5.6)	· 발아현미밥 · 황태미역국(5.6) · 매콤닭조림(2.5.6.12.13.15.16.18) · 툇콩나물무침(5.6.18) · 콘치즈(1.2.5.13) · 배추김치(9)	· 후리카케보조밥(1.2.5.6.9.13.16.18) · 불고기치아바타샌드위치(1.2.5.6.13.16.18) · 옥수수스프(2.5.6.13.16) · 배추김치(9) · 굴		
식재료				원산지	원산지	원산지	원산지	원산지
쇠고기(종류)/가공품				국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산	국내산(한우)/국내산		
돼지고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
닭고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
오리고기/가공품				국내산/국내산	국내산/국내산	국내산/국내산		
1) 쌀/가공품				국내산	국내산	국내산		
2) 배추/가공품				국내산	국내산	국내산		
3) 고춧가루/가공품				국내산	국내산	국내산		
4) 콩/가공품				국내산	국내산	국내산		
낙지/가공품				중국산	중국산	중국산		
명태/가공품				러시아산	러시아산	러시아산		
고등어/가공품				국내산	국내산	국내산		
갈치/가공품				국내산	국내산	국내산		
오징어/가공품				국내산	국내산	국내산		
꽃게/가공품				국내산	국내산	국내산		
참조기/가공품				국내산	국내산	국내산		
주꾸미/가공품				베트남산	베트남산	베트남산		
영양소	평균 필요량	권장 섭취량	주평균 섭취량	영양량	영양량	영양량	영양량	영양량
에너지(kcal)	780.95	780.95	0.21	777.83	795.40	774.52		
탄수화물(g)	0.00	0.00	56.69	124.65	96.20	108.82		
단백질(g)	20.28	20.28	18.30	33.24	48.64	24.52		
지방(g)	0.00	0.00	25.01	16.13	22.64	25.87		
비타민A(μg RAE)	175.76	250.38	156.49	265.03	179.83	24.62		
티아민(mg)	0.33	0.40	0.55	0.62	0.55	0.47		
리보플라빈(mg)	0.40	0.48	0.43	0.46	0.71	0.12		
비타민C(mg)	25.73	33.40	44.88	50.62	21.43	62.58		
칼슘(mg)	223.43	268.57	244.58	294.67	252.55	186.50		
철분(mg)	3.23	4.08	3.75	5.67	4.20	1.38		

\* 에너지는 권장섭취량의 ±10%, 구성비는 탄수화물(55~65%) : 단백질(7~20%) : 지방(15~30%)

\* 1g당 에너지(kcal)는 탄수화물 4, 단백질 4, 지방 9kcal로 환산

\* 주 평균 섭취량은 월요일부터 금요일까지의 영양량의 평균입니다.

\* 식재료 원산지

- 1) 쌀: 밥, 죽, 누룽지에 사용하는 쌀/쌀가공품(쌀에는 찰쌀, 현미, 흑미 및 찰쌀을 포함)
- 2) 배추: 배추김치, 겉절이, 백김치, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 배추/얼갈이배추/봄동배추
- 3) 고춧가루: 배추김치, 겉절이, 보쌈김치, 배추김치가공품 등에 사용하는 고춧가루
- 4) 콩/콩가공품: 두부류, 콩비지, 콩국수에 사용하는 콩/콩가공품
- 5) 명태: 황태, 북어 등 건조한 것은 제외

※ 2023. 7. 1 부터 25~20배 증가(「외사지표시법 시행령」 제2조)

\* 알레르기 정보

01.난류, 02.우유, 03.메밀, 04.땅콩, 05.대두, 06.밀, 07.고등어, 08.계, 09.새우, 10.돼지고기, 11.복숭아, 12.토마토, 13.아황산류, 14.호두, 15.닭고기, 16.쇠고기, 17.오징어, 18.조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 19.잣